



Einwohnergemeinde Olten
Stadthaus, Dornacherstrasse 1
Postfach, 4601 Olten
www.oltten.ch
www.schulen.oltten.ch

Stand: Januar 2026

Angebote für Familien mit Kindern







Liebe Familien

Kinder zu haben verändert alles – den Alltag, die Prioritäten, die Art, wie wir unsere Stadt erleben. Plötzlich werden Spielplätze wichtig, Begegnungsorte, an denen man andere Eltern trifft, Beratungsangebote, wenn man nicht mehr weiter weiss.

Als Vater weiss ich, wie wertvoll es ist zu wissen, wo man Unterstützung findet und wo Kinder willkommen sind. Diese Broschüre möchte Ihnen genau dabei helfen: Sie zeigt, welche Angebote es in Olten für Familien gibt – von der Schwangerschaft bis ins Schulalter, von Spielgruppen über Beratungsstellen bis hin zu Sport- und Kulturangeboten.

Jede Familie ist anders. Manche suchen vor allem Betreuungsmöglichkeiten, andere einen Ort zum Austausch oder konkrete Hilfe in schwierigen Zeiten. Was Sie auch brauchen – Sie finden in Olten Menschen und Institutionen, die für Sie da sind. Viele Angebote sind kostenlos oder werden von der Stadt unterstützt, damit alle Familien Zugang haben.

Hinter dieser Broschüre stehen unzählige engagierte Menschen aus Vereinen, Institutionen und der Stadtverwaltung, die täglich mit grossem Einsatz für Familien und Kinder da sind. Ihnen allen gebührt unser Dank.

Ich lade Sie ein, die Angebote zu entdecken und zu nutzen – und wünsche Ihnen, dass Sie sich in Olten zu Hause fühlen.

Nils Loeffel

Stadtrat Direktion Bildung und Sport



Inhalt

Treffpunkte	6	Robi-Spielplatz	12
Eltern-Informations-Treff im Cultibo	6	«Open Sunday»	12
Krabbel-Gruppe	6	«Midnight Olten»	12
English Playgroup	6	Jugendwerk Olten	12
Begegnungszentrum Cultibo	6	Naturnetz Olten	12
		Waldexperiment	12
Beratung	7	Theater JUcKT	13
Mütter- / Väter-Beratung	7	Freibad Olten	13
Elterntreff	7	Hallenbad Olten	13
Heilpädagogische Früherziehung	7	Trendsporthalle Momentum	13
Fachstelle Beziehungsfragen	7	MiniFit / EIKI	13
Frabina, Beratungsstelle für Frauen und Männer in binationalen Beziehungen	7		
Fachstelle Integration	7	Betreuung	15
Koordinationsstelle Kinder-, Jugend- und Familienförderung (KJFF)	8	Kinderbetreuung Schweiz	15
Multisystemische Beratung in Olten	8	Betreuungsgutscheine der Stadt Olten	15
Fachstelle Gewalt Olten	8	Kinderkrippen / Kitas	15
Suchthilfe Ost GmbH	8	Mittagstisch Kindergarten und Primarschule	15
Schulsozialarbeit	8	Hort	16
Feel-ok.ch	8	Tagesfamilien	16
		Schwangerschaft, Geburt, Zeit nach der Geburt	17
Sprache	9	Gynäkologinnen und Gynäkologen	17
«Buchstart» (in Deutsch)	9	Hebammen	17
«Schenk mir eine Geschichte» (in vielen Sprachen)	9	fit und beweglich –	17
«Geschichten-Stunden» (in Deutsch)	9	Gymnastik für schwangere Frauen	17
Jugendbibliothek	9	Mamamundo	
Abklärung, Beratung und Sprach- therapie für Kinder ab Geburt bis Kindergartenstart	9	der Geburtsvorbereitungskurs für Frauen & Paare aus aller Welt	17
Deutschkurse für Erwachsene	9	Frauenklinik Kantonsspital Olten	17
		Kinderärzte	18
Musik und Theater für die Kleinsten	11	Nordic Walking	18
Musikschule Olten:		Buggy Fit	18
«Eltern – Kind – Singen»	11	Finanzielle Hilfe	19
Stadttheater Olten	11	Familien-Ergänzungs-Leistungen (FamEL)	19
Spiel, Bewegung und Begegnung	11	Diskussionsgruppen für Frauen	19
Babyschwimmen	11	Femmes-Tische (in vielen Sprachen)	19
Eltern-Kind-Turnen	11	KulturLegi	19
Spielgruppen	11		
Ludothek	12		
«mit mir»	12		

Angebote für Familien mit Kindern

Treffpunkte

Eltern-Informations-Treff im Cultibo

Kinder spielen, Eltern plaudern, Informationen stehen zur Verfügung. Alle sind willkommen! Eine Fachfrau der Stiftung Arkadis steht alle zwei Wochen beratend zur Seite. Ohne Anmeldung, kostenlos. Für Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 4 Jahren.

Jeden Dienstag von 9.30–11.00 Uhr im Begegnungszentrum Cultibo, Aarauerstrasse 72, 4600 Olten. www.cultibo.ch

Krabbel-Gruppe

Für Kinder von 0 bis 3 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson.

Die Kinder sammeln Erfahrungen mit anderen Kindern und können nach Herzenslust spielen. Die Erwachsenen schliessen neue Bekanntschaften und tauschen Erfahrungen aus. Mittwoch 15.00 – 17.00 Uhr, ohne Anmeldung, mit Unkostenbeitrag Fr. 3.– pro Treffen.

► **Kontakt:** Spielgruppe Spielchischte, Höhenstrasse Ost 87, Olten
Frau Judith Amero, Tel. 076 581 74 75, krabbelgruppe@spielchischte.ch

English Playgroup

The ICO Playgroup is a weekly gathering for children with their parents. We offer a mix of activities/music/songs/stories and free play in English for children between the ages of 0–5 years old. Wednesday (9.00 – 11.00) in the Stadtbibliothek Olten, Hauptgasse 12, Olten.

Fee: CHF 3 per class and per family.
More information: www.icolten.ch

► **Contact:** Frau Judith Amero
Tel. 076 581 74 75
icoplaygroup@gmail.com

Begegnungszentrum Cultibo

Begegnungszentrum im Bifang-Quartier, Aarauerstrasse 72, Olten. Regelmässige Veranstaltungen für Erwachsene und Kinder; wechselndes Monatsprogramm. Offener Treff: Mittwoch 14.00–17.00, Freitag 14.00–17.00 Uhr. Mehr Informationen: www.cultibo.ch

► **Kontakt:** Frau Christina Schenker,
Tel. 062 296 44 46

Beratung

Mütter- / Väter-Beratung

Kostenlose Beratung für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern (bis ca. 5 Jahre alt). Unterstützung bei Fragen zu Ernährung, Entwicklung, Pflege, Erziehung und psychosozialen Anliegen.

Telefonische Beratung, Direktberatung auf Anmeldung.

► *Telefonischer Kontakt:*

Frau Nathalie Vervat Heiniger,
Montag – Freitag 8.00 – 10.00 Uhr:
Tel. 062 296 08 44
Email: nathalie.vervat@arkadis.ch

Beratung:

■ auf Anmeldung jeden Donnerstag
im Stadthaus Olten, Dornacherstrasse 1,
Olten (Foyer, Erdgeschoss)

■ auf Anmeldung jeden Dienstag
im Begegnungszentrum Cultibo,
Aarauerstrasse 72, Olten

Elterntreff

Während die Kinder spielen, kann zwischen den Eltern und einer Fachperson ein Austausch stattfinden. Das Angebot richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 4 Jahren.

Jeden zweiten Dienstag (ausserhalb der Schulferien):
09.30 – 11.30 Uhr
Cultibo, Aarauerstrasse 72, 4600 Olten
www.cultibo.ch

Heilpädagogische Früherziehung

Kostenlose entwicklungspsychologische Abklärungen von Kindern im Alter von 0 bis 4 Jahren, Beratung und Begleitung der Eltern in Entwicklungs- und Erziehungsthemen, individuell und in Gruppen. Beratung und Coaching von Spielgruppenleiterinnen, Mitarbeiterinnen von Krippen und anderen Fachpersonen.

► *Kontakt:* Stiftung Arkadis, Therapie und Beratung, Aarauerstr. 10, Olten
Tel. 062 287 00 00
Email: arkadis@arkadis.ch

Fachstelle Beziehungsfragen

Beratung für Paare, Familien und Einzelpersonen. Informationen und Beratungen bezüglich Partnerschaft, Ehe, Familie, Schwangerschaft, Familienplanung und Sexualität.
Das erste Gespräch ist kostenlos.

► *Kontakt:* Fachstelle Beziehungsfragen, Hammerallee 19, 4600 Olten
Tel. 062 212 61 61
mail: olten@fabeso.ch / www.fabeso.ch

Frabina

Beratungsstelle für Frauen und Männer in binationalen Beziehungen

Frabina unterstützt Frauen und Männer in binationalen Beziehungen. Information und Beratung in Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Spanisch und Arabisch.

► *Persönliche Beratung in Olten:*
einen Termin können Sie jeweils
Mo–Fr von 10.00 – 12.00 Uhr unter
Tel. 032 621 68 60 abmachen.

Telefonische Beratung:

Tel. 0900 81 27 01 (CHF 2.20 pro Minute)
Di 11.00 – 13.00 Uhr,
Mi 16.00 – 18.00 Uhr,
Do 08.00 – 10.00 Uhr

Fachstelle Integration

Andrea Leonhardt
Sozialdirektion
Stadthaus, Dornacherstrasse 1,
4601 Olten
Tel. 062 206 12 66
andrea.leonhardt@olten.ch

Koordinationsstelle Kinder-, Jugend- und Familienförderung KJFF

Evelyn Spataru, Leitung (KJFF)
Einwohnergemeinde Olten
Direktion Bildung und Sport
Stadthaus, Dornacherstrasse 1,
4601 Olten, Tel. 062 206 12 32,
evelyn.spataru@olten.ch
www.schulen.olten.ch
www.sport.olten.ch
www.tagesstrukturen.olten.ch
Arbeitstage: Montag–Donnerstag

Multisystemische Beratung in Olten

unterstützt Kinder, Jugendliche und ihre Familien, indem sie Herausforderungen im Zusammenhang mit Schule, Familie und sozialem Umfeld gemeinsam betrachtet. Durch den ganzheitlichen Ansatz werden alltagsnahe Lösungen erarbeitet, die sowohl im familiären wie auch im schulischen Umfeld wirken. Ziel ist es, Ressourcen zu stärken, Verständigung zu fördern und Veränderungen nachhaltig zu begleiten.

► **Kontakt:** Kontaktaufnahme direkt über msb@arkadis.ch oder per Telefon über: 062 287 00 25

Fachstelle Gewalt Olten

Beratungsstelle Opferhilfe Kanton
Solothurn (für Gewaltopfer in Olten)

► **Kontakt:** Industriestrasse 78,
4600 Olten
Telefon: 062 311 86 66
E-Mail: opferberatung@ddi.so.ch
Webseite: opferhilfe.so.ch
Öffnungszeiten Beratung:
Montag–Freitag 08.30–12.00 und
13.30–16.00 Uhr (persönliche Beratung
nach Vereinbarung)

Suchthilfe Ost GmbH

Dieses Angebot richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 12 und 25 Jahren sowie deren Eltern bzw. Bezugspersonen. Themen können sein:

persönliche Anliegen, familiäre oder schulische Probleme, Schwierigkeiten im Lehr- oder Arbeitsumfeld, Sucht und Unterstützungsbedarf – es muss nicht zwingend um Sucht gehen.

► **Kontakt:** Suchthilfe Ost GmbH,
Aarburgerstrasse 63, 4600 Olten
Telefon: 062 206 15 35 oder
Gratis-Nummer 0800 06 15 35
E-Mail: info@suchthilfe-ost.ch

Schulsozialarbeit

Die Schulsozialarbeit ist ein Beratungsangebot der städtischen Schulen Olten. Die Schulsozialarbeit sucht nach Lösungen, wenn ausserschulische Einflüsse wie Gruppe der Gleichaltrigen, Freizeitverhalten, Familie, Schicksalsschläge oder Ähnliches den Lernerfolg in der Schule negativ beeinflussen.

Schülerinnen und Schüler, Eltern und Lehrpersonen können sich telefonisch bei der Schulsozialarbeit melden.

► **Kontakt:**
Annelies Engel, Tel. 062 206 12 60
Philipp Gemperle, Tel. 062 206 12 61
E-Mail:
annelies.engel@schulen.olten.ch
philipp.gemperle@schulen.olten.ch

Feel-ok.ch

www.feel-ok.ch
Das Portal fördert die Gesundheitskompetenz junger Menschen. Es dient auch als Ressource für Schulen und Fachpersonen, um Themen wie psychische Gesundheit, Suchtprävention, Stressbewältigung oder Medienkompetenz altersgerecht und strukturiert anzusprechen.

Sprache

«Buchstart» (in Deutsch)

Die erste Sprache ist der Schlüssel zur Welt! Sprach- und Leseförderung für Kinder von 0 bis 2 Jahren mit ihren Eltern. Regelmässige Animationen am Samstagmorgen in der Jugendbibliothek Olten. Kostenlos.

► *Kontakt:* Simone Fasola,
Jugendbibliothek, Tel. 062 206 13 60
www.jugendbibliothek.olten.ch

«Schenk mir eine Geschichte» (in vielen Sprachen)

Sprach- und Leseförderung für Kinder von 2–6 Jahren mit ihren Eltern. Gruppen in verschiedenen Sprachen in der Jugendbibliothek Olten und im Cultibo. Kostenlos.

► *Kontakt:* Fachstelle Integration Olten,
Tel. 062 206 12 66.
Email: integration@olten.ch

«Geschichten-Stunden» (in Deutsch)

Jeweils im Winter werden neue Geschichten in Deutsch vorgelesen. Für alle Kinder von 4 bis 9 Jahren. An einem Freitag von 16.30 bis 17.15 Uhr. Kostenlos.

► *Kontakt:* Simone Fasola,
Jugendbibliothek, Tel. 062 206 13 60
www.jugendbibliothek.olten.ch

Jugendbibliothek

Ausleihe von Büchern. Für Kinder und Jugendliche bis ca. 15 Jahren. Kleiner Buchbestand in Fremdsprachen.

Ort: Dornacherstrasse 1, 4600 Olten
Öffnungszeiten: Dienstag–Freitag 11.00
– 12.00 und 14.00 – 18.00 Uhr
Samstag 10.00 bis 16.00 Uhr
www.jugendbibliothek.olten.ch

► *Kontakt:* Simone Fasola,
Tel. 062 206 13 60

Abklärung, Beratung und Sprachtherapie für Kinder ab Geburt bis Kindergartenstart

Normalerweise erwerben Kinder ihre Muttersprache mühelos. Nicht immer verläuft der komplexe Prozess aber reibungslos. Wenn Kinder nicht oder schlecht sprechen, oder wenn Eltern sich Sorgen machen bezüglich der Sprachentwicklung ihres Kindes, ist eine Abklärung, Beratung und gegebenenfalls eine Behandlung sinnvoll und wichtig. Kostenloses Angebot.

► *Kontakt:* Franziska Hänsenberger,
Stiftung Arkadis, Tel. 062 287 00 34
E-Mail:
franziska.haensenberger@arkadis.ch

Deutschkurse für Erwachsene

(mit Kinderbetreuung und Sprachförderung für Kinder im Alter bis 6 Jahren)
In Olten gibt es verschiedene Deutschkurse zu günstigen Preisen (Subventionierung durch Kanton und Stadt Olten). Es gibt auch Kursangebote für Eltern und Kurse mit Kinderbetreuung.

Eltern mit kleinem Einkommen können finanzielle Hilfe vom Kanton bekommen. Informationen erhalten Sie bei der Fachstelle Integration.

► *Kontakt:* Fachstelle Integration Olten,
Tel. 062 206 12 66.
Email: integration@olten.ch



Musik und Theater für die Kleinsten

Musikschule Olten:

«Eltern – Kind – Singen»

für 2 bis 4-jährige Kinder mit einer erwachsenen Begleitperson

...plappern, singen, hüpfen, springen, klatschen, patschen, trommeln, zwitschern...

Über ein ganzheitliches Klang- und Musikerlebnis erfahren Kinder weit mehr als Singen und Musizieren, denn sprachliche, körperliche, kreative, soziale und intellektuelle Entwicklung werden gleichermaßen gefördert.

Ort: Musikschule Olten, Leberngasse 6, Olten

Leitung: Lea Meyer,

Tel. 079 440 51 39

Email: lea.meyer@schulen.olten.ch

► *Anmeldung* unter folgendem Link: www.musictools.ch/p4039819

Stadttheater Olten

Regelmässig spezielle Vorstellungen für Familien:

«Theater für die ganze Familie» /

«Bébékonzerte» / «Krabbelkonzerte»

Ort: Frohburgstrasse 1, 4600 Olten

► *Kontakt:* Tel. 062 289 70 00
www.stadttheater-olten.ch

Spiel, Bewegung und Begegnung

Babyschwimmen

Für Kinder ab 10 Wochen – 4 Jahren.

Motorische und soziale Fähigkeiten stärken. Schöne Momente. Preise der Kurse siehe Website.

www.firstflow.wassererleben.ch/de/

► *Kontakt:* info@wassererleben.ch
Tel. 0848 577 977

Ort: Alters- und Pflegeheim Ruttiger, Ruttigerweg 64, Olten

Eltern-Kind-Turnen

Für Kinder von 1 bis 4 Jahren mit ihren Eltern. Klettern, Spielen und Entdecken in der Turnhalle des Schulhauses Säli in Olten. Jeweils an einem Morgen.

Gruppen für Kinder im Alter von 2–3 Jahren (Minifit) und Gruppen für Kinder im Alter von 3–4 Jahren (ElKi).

Kostenbeitrag CHF 5.– pro Morgen.

► *Kontakt:* Monika Nyffeler,
Tel. 079 581 88 15, www.tvolten.ch/riegen/minifit-elki/training-2

Spielgruppen

Für Kinder ab 2 Jahren steht das Spiel im Zentrum ihres Lebens. Spielend lernen sie sich und ihre Umwelt kennen und machen dabei neue Erfahrungen. Spielplätze bieten oft nur ein Minimum an Anregungen. Manche Kinderzimmer und Wohnungen sind klein. Die Spielgruppe stellt einen geeigneten Spielraum zur Verfügung, der sich an den Bedürfnissen der Kinder und an ihrem Entwicklungsstand orientiert. Hier lernen sie andere Kinder kennen und entdecken in der Gruppe Neues. Preis auf Anfrage.

In folgenden Spielgruppen kann Ihr Kind mehrmals pro Woche teilnehmen:

■ Spielgruppe Spielchischte, Höhenstrasse Ost 87, 4600 Olten
Tel. Sekretariat: 078 746 83 85
www.spielchischte.ch

■ Spielgruppe Zwärgehüsl, Solothurnerstrasse 101
4600 Olten
Tel. 062 212 50 92
www.spielgruppezwärgehuesli.ch

Ludothek

Ausleihe von Spielen, Spielkisten/
Geburtstagskisten, Hörspielkassetten,
CDs, Laufträgern, Like-a-bikes, Bobby cars,
Gesellschaftsspielen und vielem mehr.
Ganzes Angebot siehe:
www.ludothek-olten.ch

► **Kontakt:** Rötzmattweg 8, 4600 Olten,
Tel. 079 680 29 94

Öffnungszeiten: Mi 9.00 – 11.00 und
14.00 – 17.00 Uhr, Sa 9.00–12.00
(während den Schulferien geschlossen)

«mit mir»

Das Patenschaftprojekt «mit mir» vermittelt Patinnen und Paten an Kinder von Familien in schwierigen Situationen. Die Eltern werden für einige Stunden entlastet, die Kinder im Alter zwischen 3 und 12 Jahren erleben mit der Patin oder dem Paten eine abwechslungsreiche Freizeit. Die Patenschaften werden durch eine Fachperson sorgfältig abgeklärt und drei Jahre lang begleitet. Das Angebot ist kostenlos.

► **Kontakt:** Isabel Borges,
Caritas Solothurn
Tel. 062 837 07 42
Email: ib@caritas-aargau.ch

Robi-Spielplatz

Spielen, Bauen, Basteln.
Pädagogisch betreuter Spielplatz für Kinder ab 7 Jahren.
Robi Olten, Baslerstrasse 89, 4600 Olten
Tel. 062 212 37 15 / www.robioleten.ch

Öffnungszeiten:

■ Robi Hagberg jeweils
Mittwoch, Freitag & Samstag von
13.30–17.30 Uhr. Während den Schulferien
Mittwoch, Donnerstag, Freitag
und Samstag geöffnet.

■ Robi Spiel-Pavillon im Vögelgarten-
Park jeweils Mittwoch, Freitag & Samstag
von 14.00 – 17.00 Uhr

«Open Sunday»

Begleiteter Sporttreffpunkt jeden Sonntagnachmittag für Kinder der 1. bis 6. Klasse in den Turnhallen des Bifangschulhauses (jeweils von Ende Oktober bis Ende März).

► **Kontakt:** Diego Schwarzenbach, Sportkoordinator Stadt Olten,
Tel. 062 206 12 47

«Midnight Olten»

Begleiteter Sport-Treffpunkt jeden Samstagabend für Jugendliche ab der 6. Klasse in der Giroud-Olma-Halle (von Ende Oktober bis Ende März).

► **Kontakt:** Diego Schwarzenbach, Sportkoordinator Stadt Olten,
Tel. 062 206 12 47

Jugendwerk Olten

Treff und Büro für Jugendliche ab 13 Jahren, sowie Jugendkulturlokal Garage 8 für alle zwischen 16 und 25 Jahren. Das Jugendwerk Olten nimmt Projektideen von Jugendlichen auf und begleitet sie bei der Umsetzung.
Jeweils am Mittwochnachmittag ist die Anlaufstelle für Beratung und Gespräche geöffnet.
Wo: Rötzmatt 8 (1. Geschoss), Olten
www.jugendwerk.olten.ch

► **Kontakt:** Mirjam Keller,
Tel. 079 134 80 32, mirjam.keller@vjf.ch

Naturnetz Olten

Riechen, schmecken, sehen, rennen, laufen, fühlen... Naturnetz Olten möchte die Umwelt erlebbar machen mit sämtlichen Sinnen – durch Spiele, Exkursionen, Erlebnistage und weitere Angebote für Kinder und Erwachsene.
www.naturnetz-olten.ch

Waldexperiment

Im «Waldexperiment» lernen die Kinder den Wald nicht nur kennen, sie erleben

ihn in seinem Werden und Vergehen, wirken mit bei der Schaffung von neuen Waldlebensräumen und lernen das Natur- & Kulturgut schätzen.

Das Projekt will den Kindern den Wald als Entdeckungsraum zugänglich machen, will Identität und Waldbewusstsein im Zeichen der Nachhaltigkeit schaffen. Für Kinder der 1.–5. Klasse der Primarschule.

► **Kontakt:** www.waldexperiment.ch
Ruedi Iseli, Tel. 062 212 82 81
076 424 55 52

Theater JUcKT

Ermöglicht Kindern und Jugendlichen, Theater zu spielen und Theater zu sehen. Professionell geleitete Theaterkurse, Werkstattaufführungen, Theaterprojekte, Theaterauftritte, Gastspiele.

► **Kontakt:** Theater JUcKT – Forum für Jugend- und Kindertheater,
Postfach 109, 4600 Olten
Tel. 062 296 81 88
kaethi@theaterjuckt.ch
www.theaterjuckt.ch

Freibad Olten

Flussbad an der Aare. Schwimm- und Planschbecken, Kinderspielplatz. Schwimmkurse.

Geöffnet: Mai bis September.
An Werktagen
von 6.30 – 19.00/20.30 Uhr,
am Samstag und Sonntag
von 8.00 – 19.00/20.30 Uhr.
Reduzierte Eintrittspreise auch für
Personen mit einer KulturLegi.

► **Kontakt:** Schwimmbad Schützenmatte,
Schützenmattweg 3, Olten
Tel. 062 212 71 20
www.badi-info.ch/a/olten.html

Hallenbad Olten

Schwimmbecken & Lernschwimmbecken. Schwimmkurse, auch für Kinder. Unterschiedliche Öffnungszeiten je nach Schulzeit oder Ferienzeit. Reduzierte Eintritts-

preise auch für Personen mit einer KulturLegi.

► **Kontakt:**

Hallenbad Kantonsschule Olten,
Hardfeldstrasse 51, Olten
Tel. 062 311 84 67 / 078 746 38 61

Trendsporthalle Momentum

Skaten, Bouldern, Klettern. Angebote für Erwachsene, Kinder und Jugendliche.

MuVaKi im Momentum:

Einmal pro Monat am Sonntag (10 bis 12 Uhr) fahren Kinder von 2–6 Jahren unter Aufsicht mit den Laufrädern und Bobby Cars auf der Skate-Anlage oder turnen auf den Boulder-Matten. Die Eltern plaudern und starten den Sonntag bei einem guten Kaffee und Gipfeli. (Wichtig: Personal zur Instruktion ist vor Ort. Die Aufsicht liegt jedoch bei den Eltern.)

Reduzierte Eintrittspreise für Personen mit einer KulturLegi.

► **Kontakt:** Momentum Olten,
Industriestrasse 142, Olten
Tel. 062 216 88 88
www.momentumolten.ch

MiniFit / ELKI

Im MiniFit wird den 2–3-jährigen Kindern und ihrem begleitenden Elternteil die Freude an der Bewegung auf spielerische Art und Weise im polysportiven Turnunterricht vermittelt.

Die 3–4-jährigen Kinder besuchen zusammen mit einem Elternteil das ELKI (Eltern-Kind-Turnen).

► **Kontakt:** Säliturnhalle 2,
Engelbergstrasse 60, 4600 Olten
www.tvolten.ch



Betreuung

www.kinderbetreuung-schweiz.ch

(Plattform für familien- und schulergänzende Kinderbetreuung)

Betreuungsgutscheine der Stadt Olten

Die Stadt Olten unterstützt die familien- und schulergänzende Kinderbetreuung finanziell. Informationen unter: www.tagesstrukturen.olten.ch

Kinderkrippen / Kitas

Betreuung Ihres Kindes im Alter von 0 bis 6 Jahren während des ganzen Tages. Familien können Vergünstigungen erhalten (Betreuungsgutscheine der Stadt Olten).

■ Kinderkrippe Chlyholz (GFVO),
Im Kleinholz 1, Olten
Tel. 062 212 84 87
www.kita-chlyholz.ch

■ Kinderkrippe Schürmatt,
Schürmattweg 3, Olten
Tel. 062 212 61 14
www.kinderkrippe-schuermatt.ch

■ Kinderkrippe Chinderstube (GFVO),
Ziegelfeldstrasse 24, Olten
Tel. 062 212 21 21
www.chinderstube.ch

■ Kinderkrippe Hagmatt,
Hagmattstrasse 27, Olten
Tel. 062 212 64 65
www.kinderkrippe-olten.ch

■ Kinderkrippe Lilly & Lars,
Untere Hardegg 34, Olten
Tel. 062 296 34 34
www.lillyundlars.ch

■ Kinderkrippe Sonnhalde,
Sonnhaldenstrasse 44, Olten
Tel. 062 296 18 81
www.kinderkrippe-olten.ch

■ Kinderkrippe SmallWorld Olten,
Aarauerstrasse 25, Olten
Tel. 062 296 19 00
www.small-world.ch

■ Kinderkrippe Sternekita,
Leinfeldstrasse 19, Trimbach
Tel. 062 293 00 97
www.sternekita.ch

■ Kinderkrippe easy-kid-care,
Erfinderstrasse 7, Olten
Tel. 062 212 41 41
www.easykidcare.ch

■ Villa Zauberland (Kantonsspital),
Baslerstrasse 150, Olten
Tel. 062 311 52 52
www.so-h.ch/solothurner-spitaeler-ag/arbeiten-im-spital/kinderkrippen/kinderkrippe-kantonsspital-olten.html

Mittagstisch Kindergarten und Primarschule

Betreuung von Kindergarten- und Primarschulkindern über Mittag mit Mittagessen.

Familien können Vergünstigungen erhalten (Betreuungsgutscheine der Stadt Olten).

■ Mittagstisch VENTIL,
Weingartenstrasse 60, Olten
(Montag, Dienstag, Donnerstag,
Freitag 11.45 – 13.15 Uhr)

■ Mittagstisch Olten Ost,
Engelbergstrasse 41, Olten
(Montag, Dienstag, Donnerstag,
Freitag 11.45 – 13.15 Uhr)

■ Mittagstisch Frohheim,
Schule Frohheim, Olten
(Montag, Dienstag, Mittwoch,
Donnerstag, Freitag
11.40 – 13.40 Uhr)

■ Tagesstruktur Kleinholz,
Schule Kleinholz, 4600 Olten
(Montag, Dienstag, Mittwoch,
Donnerstag, Freitag 11.45–18.00 Uhr)

► **Kontakt:**

Regina Thommen, Leitung
Tagesstruktur, Tel. 062 205 54 25
tagesstrukturen@olten.ch
www.tagesstrukturen.olten.ch

Hort

Betreuung von Kindergarten- und Schul-
kindern am Morgen, Mittag und Nach-
mittag ausserhalb der Schulzeit. Familien
können Vergünstigungen beantragen
(Betreuungsgutscheine der Stadt Olten).

■ Hort (GFVO) «Neumatt»,
Dornacherstrasse 20, Olten
Kindergarten- und Schulkinder
Öffnungszeiten:
Mo–Fr 6.30–18.00 Uhr
Tel. 062 212 21 51 /
www.chinderhort-neumatt.ch

■ Hort (GFVO), Reiserstrasse 2, Olten
Kindergarten- und Schulkinder
Öffnungszeiten: Mo–Fr 6.30–18.00 Uhr
Tel. 062 296 32 25 /
www.kinderhortolten.ch

■ Hort easy-kid-care,
Erfinderstrasse 7, Olten,
www.easykidcare.ch

■ SmallWorld Kita & Kinderhütendienst,
Aarauerstrasse 25, Olten
www.small-world.ch

Tagesfamilien

Betreuung Ihres Kindes in einer Familie
vor Ort. Familien mit einem kleinen Ein-
kommen können Vergünstigungen er-
halten (Betreuungsgutscheine der Stadt
Olten).

Tagesfamilien in der Region Olten wer-
den vermittelt durch:

Verein Tagesfamilien Kanton Solothurn
(VTSO): www.tagesfamilien-so.ch

► **Kontakt:** Edith Soland
Tel. 076 310 50 47
edith.soland@tagesfamilien-so.ch

**Wenn Sie gerne eine Tagesfamilie wer-
den möchten, melden Sie sich ebenfalls
bei dieser Adresse!**

Schwangerschaft, Geburt, Zeit nach der Geburt

Gynäkologinnen und Gynäkologen

■ Susanne Huber, Dr. med. Fachärztin FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe, Baslerstrasse 150, Olten
Tel. 062 311 43 88

■ Luigi Marino, Dr. med. Facharzt FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe, Klosterplatz 15, Olten
Tel. 062 213 02 06

■ Béatrice Mutter, Dr. med. Fachärztin FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe, Frohburgstrasse 20, Olten
Tel. 062 212 39 09

■ Leila Naeve, Dr. med. Fachärztin FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe, Bahnhofstrasse 7, Olten
Tel. 062 296 91 55

■ Angelika Schwehr, Dr. med. Fachärztin FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe, Frohburgstrasse 4, Olten
Tel. 062 205 24 30

■ Praxis Villa Rentsch, Baslerstrasse 2, 4632 Trimbach
Tel. 062 293 66 33

Hebammen

Hebammen betreuen Mutter und Kind: Kontrolle während der Schwangerschaft, Vorbereitung der Geburt, Betreuung zuhause bis zum 56. Tag nach der Geburt, Beratung für das Stillen, Rückbildung, Nachkontrolle.

Die Leistungen werden zum grossen Teil von der Krankenkasse übernommen.

www.hebamme.ch
www.hebammen.ch

Verschiedene Hebammen machen Hausbesuche in Olten und in Gemeinden der Region.

fit und beweglich –

Gymnastik für schwangere Frauen

Kurs für Schwangere ab der 15. Schwangerschaftswoche bis zum Geburtstermin.

Teilnahme ist kostenlos.

Wo: Dachsaal, Trakt T, Kantonsspital Olten
Wann: jeden Montag, 17.45 bis 18.45 Uhr

► Kursleiterin und Kontakt:

Sabina Flückiger, Bewegungspädagogin
BGB / Tel. 079 713 50 09 /
sabina.fl@hotmail.com

Mamamundo

der Geburtsvorbereitungskurs für Frauen & Paare aus aller Welt

Kurs in 7 Teilen. Eine Hebamme und eine interkulturell Dolmetschende in Ihrer Sprache beantworten Fragen und informieren über Schwangerschaft, Geburt, Stillen und die Zeit mit dem Kind zu Hause. Sie zeigen, wie die Frau sich mit Körperübungen entspannen und auf die Geburt vorbereiten kann.

► **Kontakt:** Renate John,
Tel. 077 504 85 48

Delia Weber,
Tel. 076 284 99 08
www.mamamundo.ch

Frauenklinik Kantonsspital Olten

Kontrollen während der Schwangerschaft, Informations-Veranstaltungen, Kurse zur Vorbereitung der Geburt, Kurse zur Pflege des Babys, Beratung für das Stillen.

► **Kontakt:**

Frauenklinik, Kantonsspital Olten,
Baslerstrasse 150, Olten
Tel. 062 311 43 89
www.so-h.ch/
kantonsspital-olten/institute/frauenklinik

Kinderärzte

■ Dr. med. Christine Winkelmann
Ziegelfeldstrasse 36, Olten
Tel. 062 212 16 86
(Sprache: Deutsch)

■ Kinderarztpraxis Olten
(www.kinderarztpraxis-olten.ch)
(Sprachen: Deutsch, Italienisch, Französisch, Englisch, Spanisch, Tschechisch, Niederländisch)
Standort Stadt:
Leberngasse 7, Olten
Tel. 062 206 00 60
Standort Altes Spital:
Fährweg 10, Olten.
Tel. 062 206 15 15

Nordic Walking

Sich mit dem Kind im Tragetuch in der freien Natur bewegen und Kontakt zu anderen Müttern knüpfen. Fördert die Fitness, das Wohlbefinden und das Kind geniesst im Tragetuch die Körpernähe. Nordic Walking schont die Gelenke und verbessert die Ausdauer. Start 8 Wochen nach der Geburt möglich. Tragetuch und Stöcke werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Bis zum ersten Geburtstag des Kindes kostenlos.

Zeit: jeden Freitag 9.15 – 10.30 Uhr
(Anmeldung bis spätestens 8.30 Uhr)
Treffpunkt: Olten, im Quartier Schöngrund (Kreuzung Fluhweg, Hasenweid, Bleichmattstrasse – beim Eingang zum Wald)

► **Kontakt:** Caroline Gumbiller
Tel. 079 456 27 69
caroline@pilateszentrale.ch

Buggy Fit

Mit dem Kind im Kinderwagen und gemeinsam mit anderen Müttern zusammen draussen laufen. Das kräftigt den Beckenboden, verbessert die Haltung und die Herz-Kreislauf-Fitness. Sinnvolle Ergänzung zum Rückbildungskurs. Start 6 bis 8 Wochen nach der Geburt möglich. Kostenlos.

Zeit: jeden Dienstag 9.00 – 10.00 Uhr
Treffpunkt: Stadthalle Olten,
Erlimattweg 3, Olten
(Start beim Parkplatz)

► **Kontakt:** Corinne Frey,
Tel. 078 610 02 13
corinne.frey@kinelogo.ch

Finanzielle Hilfe

Familien-Ergänzungs-Leistungen (FamEL)

Familien mit einem kleinen Einkommen können vom Kanton Solothurn eine monatliche finanzielle Unterstützung erhalten. Die Familie muss seit mindestens 2 Jahren im Kanton Solothurn wohnen und mindestens eines der Kinder muss jünger als 6 Jahre alt sein.

► *Mehr Informationen:*

www.akso.ch/lebenssituationen/kinder-undjugendliche/ergaenzungsleistungen-fuer-familien-famel.html

Beratung und Hilfe beim Ausfüllen der Formulare erhalten Sie bei:
Fachstelle Integration Stadt Olten,
Tel. 062 206 12 66

Diskussionsgruppen für Frauen

Femmes-Tische (in vielen Sprachen)

Frauen sprechen zusammen über Familie, Gesundheit und Integration. Femmes-Tische finden in verschiedenen Sprachen statt.

Das Angebot ist kostenlos.

Mehr Informationen:

SRK Kanton Solothurn,

Tel. 062 207 02 57,

integration@srk-solothurn.ch

KulturLegi

Mit der KulturLegi erhalten Personen mit geringem Einkommen vergünstigten Zugang zu Angeboten aus den Bereichen Kultur, Sport, Bildung und Freizeit in der ganzen Schweiz. Das Antragsformular können Sie bei Ihrer Sozialarbeiterin/Ihrem Sozialarbeiter beantragen.
kulturlegi.ch

